

Prüfungsprogramm 4. Kyu Ju-Jutsu (orange)		
1	Falltechniken	1.1. Rolle vorwärts in den Stand 1.2. Rolle rückwärts in den Stand
2	Bodentechniken	2.1. Befreiung aus Haltetechnik in seitlicher Position 2.2. Befreiung aus Haltetechnik in Kreuzposition 2.3. Befreiung aus Haltetechnik in Reitposition
3	Abwehrtechniken	3.1. Unterarmblock nach innen 3.2. Unterarmblock nach außen
4	Atemitechniken	4.1. Fußtechnik vorwärts 4.2. Fauststoß 4.3. Faustschlag (2 Ausführungen)
5	Würge-/Nervendrucktechniken	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
6	Hebeltechniken	6.1. Armhebel im Stand: Verriegelter Armbeugehebel 6.2. Armhebel am Boden: Verriegelter Armbeugehebel
7	Wurftechniken	7.1. Hüftwurf 7.2. Große Außensichel
8	Stockabwehr /-anwendung	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
9	Messerabwehr	Zu dieser Graduierung wird dieses Prüfungsfach nicht geprüft
10	Weiterführungstechniken	10.1. Weiterführung eines verriegelten Armbeugehebels im Stand
11	Gegentechniken	11.1. Gegentechnik gegen Beinstellen 11.2. Gegentechnik gegen verriegelten Armbeugehebel im Stand
12	Freie Selbstverteidigung	12.1. Verteidigung gegen angesagte Angriffe (Prüfer wählt 4 von 6)
13	Anwendungsformen	13.1. Demonstration von Fausttechniken gegen Pratzen/Schlagpolster 13.1.1. Führhand, Schlaghand, Faustschlag zum Kopf 13.1.2. Führhand, Schlaghand, Körperhaken 13.2. Anwendung der demonstrierten oder anderer Fausttechniken in Kombination gegen einen Partner mit Pratzen oder passender Schutzausrüstung
14	Bewegungsformen	Zu der Bewertung dieses Prüfungsfaches werden die Bewegungsformen herangezogen, die im Verlauf der Abwehrhandlungen gezeigt werden. Der Prüfer hat zusätzlich die Möglichkeit, folgende Formen gesondert zu prüfen: 14.1. Ausfallschritt mit dem vorderen Bein 14.2. Ausfallschritt mit dem hinteren Bein 14.3. Doppelschrittdrehung
15	Kombinationen / Vielfältigkeit	Sinnvolle Technikkombinationen während der gesamten Prüfung
16	Angriffs- / Partnerverhalten	Verhalten als Prüfling wie auch als Partner während der gesamten Prüfung